El «sistema compartido»

¿Qué es el «sistema compartido»?

El «sistema compartido» es un método efectivo mediante el cual un miembro del personal desplegado comparte la responsabilidad por la seguridad de su compañero/a y su bienestar. Este tipo de apoyo activo es importante en cualquier despliegue. Los compañeros son responsables de cuidar los unos de los otros en dos áreas principales:

- Seguridad personal
- Adaptación

Esta hoja informativa le ayudará a entender el «sistema compartido» y cómo utilizarlo.

Implementación del «sistema compartido»

Implementación en equipos de 2 personas (mínimo).

- Conozca los antecedentes de su compañero, experiencia previa y puesto de trabajo (en especial si es distinto al suyo propio).
- Manténgase cerca de su compañero y comuníquese con frecuencia, en especial si viaja dentro del país.

Esté pendiente de condiciones peligrosas, demandas de seguridad y factores de estrés.

- Identifique los puntos fuertes y las debilidades de su compañero.
- Vigile el estrés de su compañero (incluyendo los factores de estrés ambientales).
- Compruebe la carga de trabajo de su compañero y anímelo a descansar cuando sea necesario.
- Obsérvense el uno al otro cuando se coloquen y se quiten los equipos de protección personal.

Maneje el estrés para prevenir la fatiga.

- Comunique las necesidades básicas y los límites del liderazgo; haga que su compañero se sienta «seguro» para hablar.
- Promueva rutinas de sueño, ejercicio y alimentación.
- Acepte las situaciones difíciles y reconozca los logros, por pequeños que sean.
- Identifique oportunidades para liberarse del estrés.
- Acepte la fatiga y hable sobre su impacto.
- Hable con su compañero sobre sus experiencias.

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention
National Institute for Occupational Safety and Health

Lo que debe hacer

- Escuchar a su compañero.
- Comunicarse activamente con su compañero para entender su perspectiva.
- Prestar ayuda a un compañero que pueda estar pasándolo mal.
- Ofrecer ayuda con necesidades prácticas o buscando servicios.
- Conseguir ayuda si existen motivos para creer que su compañero pueda ser una amenaza para sí mismo o para los demás.

"El «sistema compartido» es un método efectivo para brindar apoyo, vigilar el estrés y reforzar los procedimientos de seguridad ***[durante el despliegue]****".*

Lo que no debe hacer

- Ofrecer un diagnóstico o tratamiento clínico.
- Asumir el papel de un terapeuta.
- Juzgar a las personas o las decisiones.
- Husmear o exigir que un compañero discuta los problemas.

Recuerde

No todas las personas reaccionan igual ante el estrés. Como compañero, tenga en cuenta las diferencias culturales y de perspectivas. Es posible que su compañero no sea siquiera consciente de la manera en que maneja el estrés del despliegue. Puede ayudarle identificando y aconsejándole sobre las necesidades inmediatas, discutiendo un plan de acción y actuando para afrontar sus necesidades.

Si no está seguro de qué hacer o necesita más ayuda, comuníquese con el líder de su equipo o supervisor.

Referencias

Centro de Servicios de Salud Mental [1994]. *Respuesta y recuperación ante desastres: Un manual para profesionales de la salud mental*. Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias de EE. UU. Departamento de Salud y Servicios Humanos.